

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Bojong 1-2 Mungkid, Magelang baik putra masuk kategori kurang dan siswa putri masuk kategori sedang. Adapun hasil uji beda menunjukkan bahwa siswa putra memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan putri dengan nilai $p = 0,000$.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini berimplikasi pada:

1. Terpacunya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Pihak sekolah meningkatkan sosialisasi kepada orangtua siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani dengan mengarahkan aktivitas anak dalam bentuk olahraga.
3. Terpacunya guru, orang tua, dan pihak-pihak yang berkaitan dengan siswa untuk meningkatkan usaha protektif terhadap kebiasaan atau hal-hal yang berpengaruh negatif bagi kebugaran jasmani siswa.

C. Keterbatasan Dalam Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan. Keterbatasan atau kelemahan-kelemahan tersebut antara lain:

1. Dalam penelitian ini tidak dikontrol, apakah peserta memang sudah siap untuk mengikuti tes atau belum, karena ada beberapa murid yang belum sarapan. Hal ini sangat mempengaruhi peserta dalam melakukan tes.
2. Siswa masih canggung dalam melakukan tes karena tes kesegaran jasmani merupakan hal baru bagi mereka.

D. Saran-Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua agar berperan aktif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya, perlu diadakan penelitian sejenis dengan sampel yang lebih luas.
3. Bagi pihak sekolah agar membantu memberi pemahaman terhadap orang tua dan siswa tentang pentingnya kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdikbud. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- _____, (1993). *Kurikulum Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Depdikbud.
- _____, (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- _____, (2004). *Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta:Depdikbud.
- Hedi Ardiyanto. (1995). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas I SMU Negeri se-Kabupaten Sleman*. Skripsi : FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Lukman Offset.
- Indri Sulistyani. (2002). *Status Kebugaran Kardio-respirasi Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kesehatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi : FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta:Depdikbud.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat:Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1987). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta:Pustaka KGU.
- Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto. (1997). *Kesegaran Jasmani dan Peranannya*. Jakarta: Informasi Kesehatan dan Olahraga, Pusat Komunikasi Pemuda.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendjaskes*. Jakarta:Depdikbud.

Sutrisno Hadi. (1990). *Analisis Butir untuk Instrument*. : Andi Offset.

Veralyta Altaria. (2007). *Kesegaran Jasmani dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. (http://www.duniaguru.com/index.php?option=com_content&task=view&id=281&Itemid=28). Diakses Tanggal 3 Maret 2007.

This document was created using
Smart PDF Creator
To remove this message purchase the
product at www.SmartPDFCreator.com